



## COMUNICATO STAMPA

### AL VIA I NUOVI CORSI GRATUITI DI AUTODIFESA PERSONALE FEMMINILE ORGANIZZATI DAL CENTRO D'ASCOLTO ARIEL

Prenderanno il via anche quest'anno i corsi di autodifesa personale femminile promossi dal **Centro d'Ascolto Ariel** in collaborazione con l'Associazione sportiva **TECHNOFITNESS**.

Il centro antiviolenza ha infatti ottenuto dalla Regione Calabria un altro finanziamento per riprendere le attività del progetto **DONNE SICURE**.

Il primo corso della nuova edizione dovrebbe essere avviato nel mese di **ottobre 2022**, non appena raggiunto un buon numero di adesioni. Gli incontri, che si terranno una volta a settimana per massimo due mesi, hanno lo scopo di informare le partecipanti su come individuare ed evitare i luoghi e le situazioni potenzialmente a rischio, sulle diverse tipologie di aggressioni, sugli atteggiamenti di allerta e prevenzione da mettere in atto e sui metodi più efficaci per chiedere aiuto. Nel caso in cui non si riesca a evitare la situazione di pericolo vengono insegnate alcune semplici e pratiche mosse di autodifesa, così da consentire la fuga e di chiedere aiuto. Le lezioni tecniche saranno tenute dal maestro **Luigi Panella**. Oltre alla parte tecnica, è prevista una parte teorica condotta dalla psicologa e dall'avvocato del Centro, sul tema della prevenzione e sugli aspetti legali della difesa personale.

**I corsi sono gratuiti** e rivolti alle donne; per aderire è possibile rivolgersi direttamente alla segreteria della palestra Technofitness, in Viale Aldo Moro trav. Soccorso a Mare, o scrivere all'indirizzo di posta elettronica del Centro [centroascoltoarielrc@gmail.com](mailto:centroascoltoarielrc@gmail.com).

**Ufficio Stampa**

**Centro d'Ascolto Ariel**

**Via Scacchieri n. 5 Gallico (RC)**

**0965/371373**



Prog. Finanziato dalla Regione Calabria  
- L. 20/2007

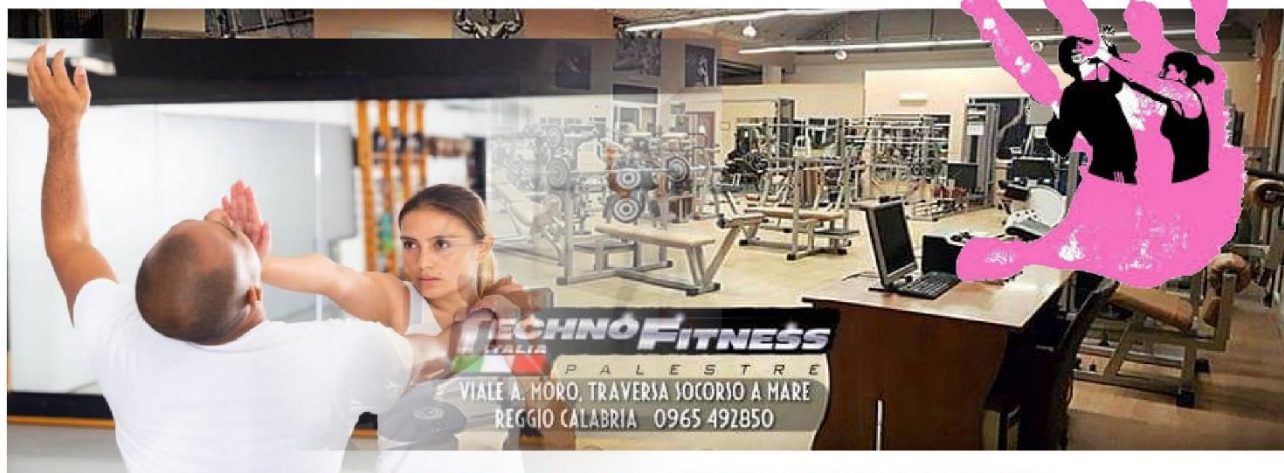


**Sono aperte le iscrizioni**  
**CORSO GRATUITO**  
**DI DIFESA PERSONALE FEMMINILE**  
**CONTRO VIOLENZE, ABUSI E AGGRESSIONI**

**Con il Maestro Luigi Panella**  
**adesioni presso la palestra TECHNOFITNESS**

**viale Aldo Moro traversa Soccorso a Mare- Reggio Calabria**

**corso di DIFESA PERSONALE FEMMINILE**  
**SABATO mattina ore 10,00**  
**durata lezione 90 minuti**



**Per adesioni scrivere all'indirizzo di posta elettronica**  
**centroascoltoarielrc@gmail.com**  
**o rivolgersi alla segreteria della palestra Technofitness**

**MAIL: [centroascoltoarielrc@gmail.com](mailto:centroascoltoarielrc@gmail.com)**  
**Web: [www.centroascoltoariel.it](http://www.centroascoltoariel.it)**

**Sede Centro d'Ascolto Ariel**  
**Via Scacchieri 5 Gallico (RC)**  
**Tel. 800-435325**